

- お知らせ/募集
相談
健康
公民館・コミセン
スポーツ文化
図書館
施設催し/教育ほか
高齢・障害福祉
産業振興
子育て
地域活動/
ごみ・資源

健幸マイレージポイント
付与は2月末まで

2千ポイント以上でポイント数に応じて参加賞がもらえます。さらに6千ポイント以上で、カタログギフトが抽選で当たります。
※歩数データの送信や健康(検)診の自己申告は、2月28日(金)(郵送の場合は必着)までにお忘れなく※詳細は市ホームページ(下記QR)へ



問合せ 保健福祉課へ
◆うきうきせつつウォーキング
「川辺とわがまち北コース5.4km(シヨートコース4.7km)」
2月3日(月)午前9時15分から※集合・解散場所は鶴野第一公園※受付は午前9時から/有料の駐車場を利用/当日の午前6時時点のNHK天気予報で大阪府の午前の降水確率が50%以上の場合は中止※中止の場合は、午前8時ごろに市ホームページでお知らせします
/当日、メモ用紙に住居、氏名、年齢、電話番号、性別、当日朝の体温、初めての人のみ「初参加」と書いて持参※飲み物、帽子、雨具などを持参し、歩きやすい服装、運動靴で参加※健幸マイレージ対象/問合せは保健福祉課へ

地域公開講座 「健康寿命の延伸に向けてできること」について学ぶ講座。第一部||医師など3人の講師による講演。第二部||健康チエックや健康相談
2月19日(水)午後1時半~3時45分に、地域福祉活動支援センターで/定員100人(当日受付・先着)
/問合せは保健福祉課へ

◆健康相談
2月25日(火)午前9時半~11時半に、保健センターで/要申込み(同センターへ)
◆予防接種健康被害救済制度
予防接種は副反応により、健康被害(病気になっ

たり障害が残ったりすること)が起こることがあります。極めてまれではあるものの、なくすことはできません。救済制度が設けられています。予防接種による副反応が重い場合や長引く場合、まずは医療機関などへ受診・相談しましょう。申請などは保健福祉課へ※詳細は左記QRへ



集団がん検診

会場 保健センター
申込み 電話またははがき(〒566-0021 南千里丘5-30)

Table with 4 columns: 検診・検査, 費用, 対象, 実施日. Rows include 大腸がん, 肺がん, 骨粗しょう症, 胃がん, 乳がん, 子宮頸がん.

★喀たん検査を受ける場合、別途700円が必要
令和7年3月実施分まで受付中。日程は健康づくり年間日程表、同センターホームページでご確認ください。 問合せ 同センターへ

個別がん検診

費用、対象は上記と同じ

Table with 2 columns: 対象がん, 問合せ・申込み先. Rows include 胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん, 乳がん, 子宮頸がん.

茨木保健所の検査・相談

申込み 同保健所(茨木市大住町)へ
※日程など詳細については、同保健所ホームページか電話にてお問い合わせください

Table with 2 columns: 検査・相談, 実施日など. Rows include エイズ/HIV抗体検査, こころの健康相談, 医療に関する相談.

保健センターのセット健診~健康診査+がん検診~

健康診査(特定健診・後期高齢者健診)とがん検診、骨粗しょう症検診、ピロリ菌検査とのセットでの健診が可能です。

実施日 ▽セット健診午前プラン(受付:午前8時50分~11時)=3月3日(月)~12日(水)(出/日除く) ▽セット健診午後プラン(受付:午後1時半~3時)=3月5日(水)、11日(火)
対象 ▽16~39歳(午後プランのみ受診可) ▽40~74歳で、特定健診受診券を持つ人(加入の医療保険によって受診できない場合あり) ▽40歳以上で、ご加入の医療保険の異動があった人や生活保護受給者など▽後期高齢者医療の被保険者

Table with 3 columns: 種類, 内容(対象), 費用. Rows include 午後プラン, 午前プラン, オプション(申込で受診可).

申込み 2月5日(火)までに、封書またははがき(一人1枚)に、①希望プラン(午前または午後)、オプション申込内容②希望健診日(第1・第2希望)③氏名(ふりがな)④生年月日⑤住所⑥電話番号⑦40歳以上はご加入の保険者(名称)・受診券整理番号を書いて、〒566-0021 南千里丘5-30 保健センター健診申込係へ(必着・抽選) ※同センター窓口での申込み可

◆応急診療

◎市立休日小児急病診療所

問合せ ☎072 (633) 1171
場所 香露園 32-19
診療科目 小児科(中学生以下)
診療受付時間 日曜・祝日および12月31日~1月3日=午前9時半~11時半、午後1時~4時
※診療は受付開始30分後から
※診療の結果、二次医療機関への紹介が必要となる場合があります。時間に余裕を持って、お越しください

◎高槻島本夜間休日応急診療所

問合せ ☎072 (683) 9999
場所 高槻市八丁西町1-10
診療科目 内科、小児科、外科、歯科
診療受付時間 ▽日曜・祝日および年末年始=午前9時半~11時半、午後1時半~4時半、午後6時半~翌朝6時半▽平日=午後8時半~翌朝6時半▽土曜日=午後2時半~翌朝6時半
※診療は受付開始30分後から
※歯科は、日曜・祝日および年末年始の午前9時半~11時半、午後1時半~4時半(診療は受付開始30分後から)

2月1日はフレイルの日
フレイルとは、年齢を重ねることで心身の機能が衰え始める状態です。フレイルは「運動」、「栄養」、「口腔」、「社会・心理」の4つの機能の低下によって起こります。フレイル予防は日々の習慣と結びついています。おいしく食べて、楽しく運動し、しっかり歯を磨いて、社会参加を意識した生活を送り、フレイルを予防していきましょう! 問合せ 保健福祉課へ
【フレイル予防の4つの柱】
①「運動」: 歩いたり、筋トレをする
②「栄養」: たんぱく質をとり、バランスよく食べる
③「口腔」: 歯を磨き、歯科健診を受ける
④「社会・心理」: 就労や余暇活動などに参加する
※フレイル予防の詳細やレシピ、ウォーキングに関する動画を公開中

その症状、もしかして脳卒中!?
脳卒中は、脳の血管がつまる(脳梗塞)か、やぶれる(脳出血・くも膜下出血)ことで、顔や手足の麻痺、ことばの障害などが起きる病気です。脳卒中は日本人が寝たきりの原因となる病気の第1位で、治療の遅れが命にかかわる病気です。脳卒中を疑ったときは、すぐに救急車を呼んでください。
脳卒中を疑う人を見たときは、3つのチェックをしましょう!(Check! FAST)
Face(顔の麻痺) ... 顔の片側が下がる
Arm(腕の麻痺) ... 片腕に力が入らない
Speech(ことばの障害) ... ことばが出てこない
1つでも症状が出れば、脳卒中の可能性大!
Time(発症時刻) ... 発症時刻を確認して、すぐに119番を!! 問合せ 保健福祉課へ

- お知らせ/募集
相談
健康
公民館・コミセン
スポーツ文化
図書館
施設催し/教育ほか
高齢・障害福祉
産業振興
子育て
地域活動/
ごみ・資源